SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NL

NEWSLETTER

September, 2025

Editors: Farooq, Maheen, Khizra, Eman, Rabia, Sidra, Mehrunisa

کمیونٹی شمارہ

(ستمبر 2025) لاہور

پیشکش: سیمرغ ویمنز ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور

خواتین وحضرات!

یہ ہماری کمیونٹی کا شمارہ ہے، اس میں ہم اپنی کمیونٹی کے مسائل پر بات کرنا چاہتے ہیں جیسے غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی۔

یہ ہمارا پہلا کمیونٹی شمارہ ہے جس میں ہم اپنے شہر اور شہر میں پائے جانیوالے جانداروں/پرندوں/حشرات اور جڑی بوٹیوں کے بارے میں بات کریں گے

ہمارا شہر

لاہور پاکستان کا دوسرا بڑا شہر ہے اور صوبہ پنجاب کا دارالحکومت ہے۔ یہ شہر اپنی تاریخی وثقافتی اہمیت کی وجہ سے بہت مشہور ہے۔

لاہور کی تاریخ بہت پرانی ہے یہاں مغل دور کی بہت سی یادگاریں موجود ہیں جن میں بادشاہی مسجد، شاہی قلعہ، شالامار باغ شامل ہیں۔

لاہور کے لوگ بہت زندہ دل اور مہمان نواز ہیں۔ یہاں کے لوگ ادب وثقافت سے محبت کرتے ہیں اور فنون و لطیفہ میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

اس کے علاوہ لاہور کے کھانے دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ لاہور کے نان چنے، سری پائے اور کشمیری چائے خاص طور پر پسند کیے جاتے ہیں۔

مختصر یہ کہ "جنے لور نہیں ویکھیا او جمیا ای نیئں"

ہمارے شہر میں رہنے والے پرندے

ہمارے شہر میں رہنے والے پرندے شہر کی خوبصورتی اور قدرتی حسن کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔ان میں کوئل، چکور، کوا، مینا، طوطا، فاختہ، چڑیا، الو، بگلہ، شکرے، مرغابی شامل ہیں۔لاہور میں پرندوں کی موجودگی نہ صرف قدرتی توازن برقرار رکھتی ہے بلکہ شہر کو خوبصورتی اور فطری محبت کا احساس بھی دیتی ہے۔

اگر ہم درخت لگائیں اور قدرتی ماحول کا خیال رکھیں تو ان پرندوں کی تعداد اور اقسام میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

لاہور قدرتی حُسن سے مالا مال ہے یہ خوبصورت باغات اور درختوں کا شہر ہے آج سے تقریباً 10 سال پہلے لاہور میں کئی خوبصورت اور نایاب پرندے پائے جاتے تھے اُس وقت ماحول نسبتاً بہتر، سرسبز اور پرندوں کے لیے محفوظ تھا۔ جو پرندے نظر نہیں آرہے اُن میں درجہ ذیل پرندے شامل ہیں کوئل، مرغابیاں، چکور وغیرہ۔

ان جانداروں کے ناپید ہونے کی وجوہات

لاہور میں کچھ پرندے اس لیے نایاب ہو گئے ہیں کہ شہر کے پھیلاؤ نے باغات اور کھیت ختم کر دیئے ہیں، درختوں کی کمی نے گھونسلوں کی جگہ چھین لی، آلودگی اور شور نے ان پرندوں کی صحت کو نقصان پہنچایا ہے، موسمیاتی تبدیلی نے ان کی افزائش پر بُرا اثر ڈالا اور ساتھ ساتھ خوراک کے زرائع کم ہو گئے ہیں۔

www.simorgh.org.pk

جانور/حشرات کے فوائد اور نقصانات

ہمارے شہر میں پائے جانے والے جانور/حشرات کے درجہ ذیل فوائد اور نقصانات ہیں۔(خاص طور سے چھپکلی، کینچوا، سانپ، حشرات وغیرہ)

گائے، بھینس، گھوڑا، بکری، گدھا وغیرہ

گائے، بھینس۔فائدے۔

دودھ، گوشت، کھاد اور کھیتی باڑی میں مدد کرتی ہے۔ان کی کھال سے چمڑا بنتا ہے جو چمڑے کی بہت سی اشیاء بنانے کے کام آتا ہے۔

نقصان۔ بیماریاں پھیلنے کا خطرہ رہتا ہے۔

گھوڑا۔فائدے۔

گھوڑا قدیم زمانے سے سواری اور سفر کے کام آتا ہے اس کے علاوہ بہت سے کھیلوں میں گھوڑے کا اہم کردار ہے جیسے پولو، ریس وغیرہ۔

نقصان۔ گھوڑا بہت مہنگا جانور ہے اسے رکھنے کے لیے بہت کھلی جگہ چاہیے ہوتی ہے اور اگر بدک جائے تو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔

بکری۔فائدے۔ بکری کو پالنا آسان ہے دیہاتی علاقوں میں بکری پالنا ایک اچھا کاروبار ہے اس کا دودھ ہاضمے کے لیے بہتر ہوتا ہے یہ غذائیت سے بھرپور اور بچوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔بکری کا گوشت ذائقے دار اور غذائیت میں لاجواب ہوتا ہے۔اس کی کھال سے اعلیٰ معیار کا چمڑا تیار کیا جاتا ہے۔

نقصان۔ بکری جہاں جاتی ہے وہاں فصل کو نقصان پہنچاتی ہے دوسرا موسم کی تبدیلی کی وجہ سے بیمار ہو جاتی ہے۔

گدھا۔فائدے۔ گدھا بھاری وزن اٹھانے اور پہاڑی علاقوں میں چیزوں کو ڈھونے کے کام آتا ہے اس کے علاوہ کسان بھی جانوروں کا چارا اُٹھانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔بعض علاقوں میں گدھا کوڑا اٹھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

نقصان۔ گدھا تیز نہیں چلتا ہے اس لیے لمبے سفر کے لیے مناسب نہیں ہے۔دوسرے جانوروں کے مقابلے میں بھاری کام کرنے سے جلدی تھک جاتا ہے

گنڈویا۔ مٹی کو نرم اور زرخیز بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔یہ اپنے جسم سے نامیاتی مواد اور دیگر اجزاء خارج کرتا ہے جو پودوں کے لیے غذائیت کا کام کرتے ہیں۔

نقصان۔ بیج کھاتا ہے اور کمزور جڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

چھپکلی۔فائدے۔ گھروں کے اندر مچھر، مکھی اور چھوٹے کیڑے کھاتی ہے۔

نقصان۔ کچھ لوگ اسے پسند نہیں کرتے ہیں اسے خوفناک سمجھتے ہیں اور بعض اوقات یہ کھانے میں گرنے سے نقصان پہنچاتی ہے۔

شہد کی مکھیاں اور تتلیاں

شہد بناتی ہیں اور پودوں کی پولینیشن میں مدد دیتی ہیں۔

نقصان۔ اس کے کاٹنے سے الرجی یا درد ہو سکتا ہے۔

تتلیوں کے فوائد۔

پھولوں کی پولینیشن کرتی ہیں اور فطرت کی خوبصورتی بڑھاتی ہیں۔

نقصان۔ کچھ اقسام کی تتلیاں پودوں اور فصلوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

ہمارے شہر میں پائے جانے والے پودے اور جڑی بوٹیوں کے نام

لاہور شہر میں پائے جانے والے پودوں اور جڑی بوٹیوں میں گلاب، گیندہ، چمبیلی، موتیا، نیم کے درخت، پیپل، آم، برگد، کچنار، تلسی، پودینہ، دھنیہ، ہلدی، ایلوویرا، ادرک، اسپغول، میتھی، کلونجی، اجوائن، اور لیمن گراس شامل ہیں۔

ان کے فوائد

تلسی۔نزلہ، زکام، کھانسی میں مفید ہوتی ہے اور قوتِ مدافعت بڑھاتی ہے۔

پودینہ۔معدے کی تیزابیت کم کرتا ہے اور ہاضمہ بہتر بناتا ہے۔

دھنیہ۔خون صاف کرتا ہے، ہاضمہ بہتر کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

ہلدی۔اینٹی بیکٹیریل ہے، سوزش کم کرتی ہے اور زخم جلد بھرتی ہے۔

ایلوویرا۔جلد اور بالوں کے لیے مفید، معدے کی بیماریوں میں مددگار ہے۔

ادرک: نزلہ، زکام، کھانسی اور جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے

اسپغول۔قبض دور کرتا ہے، آنتوں کی صفائی میں مددگار ہے۔

تلسی۔شوگر کنٹرول میں مدد دیتی ہے۔

کلونجی۔قوتِ مدافعت بڑھاتی ہے، مختلف بیماریوں سے بچاتی ہے۔

اجوائن۔معدے کے درد، گیس اور بدہضمی میں فائدہ مند ہے۔

ان کے نقصانات

تلسی۔کے زیادہ استعمال سے معدے میں تیزابیت اور خون پتلا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

پودینہ۔زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے معدے میں جلن اور سینے کی تیزابیت بڑھ سکتی ہے۔

دھنیہ۔کا حد سے زیادہ استعمال بلڈ پریشر کو کم کر سکتا ہے۔

ہلدی۔زیادہ کھانے سے معدے میں جلن اور پتھری کے مریضوں میں مسئلہ بڑھ سکتا ہے۔

ایلوویرا۔کے زیادہ استعمال سے دست یا معدے میں درد ہو سکتا ہے۔

اسپغول۔پانی کم پینے پر قبض بڑھا سکتا ہے اور کچھ لوگوں میں بلڈ شوگر بہت کم کر سکتا ہے۔

میتھی۔کی زیادہ مقدار سے پیٹ میں گیس، بدہضمی ہوتی ہے اور بلڈ شوگر بہت کم ہو سکتی ہے۔

اجوائن۔زیادہ کھانے سے معدے میں جلن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

لیمن گراس۔زیادہ استعمال سے بلڈ شوگر کم ہو سکتا ہے۔

Climate Change

SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NL

جانداروں کے زریعے ہم اپنا زریعہ معاش کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟

تتلیاں، شہد کی مکھیاں، جڑی بوٹیاں، حشرات اور جانور انسان کے لیے معاشی طور پر نہایت فائدہ مند ہیں اور ان سے ہم مختلف طریقوں سے اپنا ذریعہ معاش بنا سکتے ہیں۔ تتلیاں پھولوں سے پولینیشن کر کے کھیتی باڑی اور باغبانی میں مدد دیتی ہیں۔ شہد کی مکھیاں شہد اور موم فراہم کرتی ہیں جنھیں بیچ کر اچھی آمدنی حاصل کی جاسکتی ہے اور ان کی پولینیشن فصلوں کی زیادہ پیداوار دیتی ہے۔ جڑی بوٹیاں قدرتی ادویات، چائے اور کاسمیٹکس بنانے میں استعمال ہوتی ہیں، جنھیں مارکیٹ یا بیرونِ ملک فروخت کر کے منافع کمایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح کچھ حشرات جیسے ریشم کے کیڑے ریشم مہیا کرتے ہیں جو کپڑا سازی میں قیمتی مانا جاتا ہے، اور دیگر کیڑے مٹی کی زرخیزی بڑھا کر زراعت کو بہتر بناتے ہیں۔ جانور ہماری معیشت میں سب سے زیادہ اہم ہیں کیونکہ ان سے دودھ، گوشت، انڈے اور اون حاصل ہوتی ہے، ان کی فارمنگ اور ڈیری انڈسٹری روزگار فراہم کرتی ہے، اور بعض اوقات جانور کھیتوں میں ہل چلانے یا سواری کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔ اس طرح یہ تمام جاندار انسان کے لیے نہ صرف خوراک اور ضروریاتِ زندگی فراہم کرتے ہیں بلکہ صنعت، زراعت اور سیاحت کے ذریعے بھی روزگار کے مواقع پیدا کرتے ہیں۔

ان جانداروں کے ہونے کے فوائد

تتلی۔ پھولوں کا رس چوستے ہوئے پودوں کی افزائش میں مدد دیتی ہے (پولینیشن)۔ ماحول کی خوبصورتی بڑھاتی ہیں۔

خوراک کی چین کا اہم حصہ ہے (پرندے اور دوسرے جانور ان کو کھاتے ہیں)۔

مچھر۔ کچھ اقسام پانی کے جانداروں کے لیے خوراک ہیں (مثلاً مچھلیاں اور ڈریگن فلائی لاروا)۔ خوراک کے سلسلے (Food Chain) کو برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

شہد کی مکھیاں۔ پھولوں میں پولینیشن کر کے سبزیوں، پھلوں اور فصلوں کی پیداوار بڑھاتی ہیں۔ شہد اور موم پیدا کرتی ہیں جو انسان کے لیے مفید ہیں۔ قدرتی ماحول کے توازن کو قائم رکھتی ہیں۔

پرندے۔ کچھ پرندے ایسے ہیں جو فصلوں کو نقصان پہنچانے والے کیڑوں کو کھاتے ہیں۔

ان جانداروں کے ہونے کے نقصانات

تتلی۔ ان کے کیڑے (کھیت) پودوں کے پتے کھا جاتے ہیں اور فصل کو نقصان دیتے ہیں۔

زیادہ تعداد میں ہونے پر باغبانی اور کھیتی باڑی پر بُرا اثر ڈالتی ہیں۔

مچھر۔ ملیریا، ڈینگی، زیکا وائرس جیسی خطرناک بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ رات کو کاٹنے سے نیند اور سکون خراب ہوتا ہے۔ انسانوں اور جانوروں دونوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

شہد کی مکھیاں۔ کاٹنے پر درد اور الرجی پیدا کر سکتی ہیں۔

زیادہ تعداد میں کسی جگہ ہوں تو پریشانی اور خطرہ پیدا ہوتا ہے۔

کھانے پر بیٹھ کر جراثیم پھیلا دیتی ہیں۔۔

پرندے۔ بعض اوقات بیج، پھل اور اناج کھا کر فصلوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ چھوٹے پرندے شور پیدا کرتے ہیں۔ ان کے فضلے سے گندگی اور بیماریاں پھیلتی ہیں۔